



«GEHEN SIE UNBEDINGT WEITERHIN AN DIE SONNE; GUT GESCHÜTZT UND MIT MASS»

Gesundheit Wie schützt man sich vor Hautkrebs, wenn man in der Jugend «gesündigt» und sich wiederholt einen Sonnenbrand geholt hat? Die Fachärztin Philippa Golling ordnet ein und gibt Tipps.

MYRIAM HOLZNER

Frau Golling, viele von uns haben früher zu viel und ungeschützt Sonne konsumiert. Was können wir heute tun?

Machen Sie sich bloss kein Gewissen! Wichtig ist nun die Vorsorge: Melden Sie sich an für einen Hautcheck, idealerweise zwischen Oktober und März, wenn die Haut eher blass ist.

Dann wäre jetzt der Moment, einen Termin bei einer Hautärztin abzumachen?

Ja genau. Dermatologen sind ja recht ausgebucht. Beim Termin erfahren Sie, wie stark Sie gefährdet sind. Lassen Sie sich beraten, was Sie in Zukunft tun können.

Was kann ich denn tun?

Beobachten Sie Ihre Haut, insbesondere die exponierten Stellen: Scheitel resp. Glatze, Geheimratsecken, Ohren, Nase und Augeninnenwinkel, Lippen, Dekolleté und Schultern, Unterarme, Hand- und Fussrücken. Schauen und tasten Sie etwa einmal im Monat. Bemerkungen Sie Auffälliges wie

raue Stellen oder neu auftauchende Pigmentmale, merken Sie sich diese. Sind sie nach sechs Wochen noch da, suchen Sie Ihren Arzt auf. Und schützen Sie sich weiterhin – mit Hut, Kleidung, Sonnencreme.

Apropos Sonnencreme: Worauf ist zu achten?

Tragen Sie mindestens Lichtschutzfaktor – kurz LSF – 30 auf, bei langer Exposition, in den Bergen, im Schnee und am Wasser LSF 50+. Finden Sie eine Creme, die Sie mögen und die auch gegen UVA-Strahlen schützt, erkennbar am Kreis, in dem UVA steht. Cremes Sie sich zweimal ein, mit beiden Händen: So erreichen Sie alle Stellen. Cremes Sie alle zwei Stunden nach, denn durch Schwitzen oder Reibung nimmt der Schutz rasch ab. Für die Lippen eignen sich spezielle Sonnenstifte, weil sie länger haften bleiben. Auch hier: unbedingt LSF 50+!

Stoppt ein so hoher Schutzfaktor nicht die Vitamin-D-Produktion?

Ein Teil der für die Vitamin-D-Bildung so wichtige UVB-Strahlung gelangt auch bei LSF 50+ in die Haut. Sie bildet also trotz-



Dr. med. Philippa Golling ist Fachärztin für Hautkrankheiten und Kommissionspräsidentin Hautkrebsprävention der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie. Der Helle (oben) wie auch der Schwarze Hautkrebs können geheilt werden, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Fotos: zvg, Philippa Golling

dem Vitamin D. Gehen Sie unbedingt weiterhin an die Sonne: gut geschützt und mit Mass – profitieren Sie von all dem Guten, das uns die Sonne schenkt!



Zwei Hautkrebstypen

Jährlich werden in der Schweiz 25 000 neue Fälle von Hellem und 3300 neue Fälle von Schwarzem Hautkrebs gezählt. Damit gehört die Schweiz weltweit zu den Ländern mit den meisten Hautkrebsfällen. Die zwei Hauptformen des Hellen Hautkrebses, Basaliom und Spinaliom, sind häufig, aber weniger bedrohlich, da er selten Metastasen bildet. Die Bezeichnung Weisser Hautkrebs ist irreführend, denn dieser Hautkrebs ist rot oder narbig, oft entzündet oder hat eine Kruste oder Verhornung. Schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) ist viel seltener, bildet jedoch Metastasen. Schwarzer Hautkrebs sieht oft aus wie ein Pigmentmal («Muttermal»), das sich aber in Form oder Farbe verändert und wächst. Rechtzeitig erkannt und korrekt behandelt, sind beide Hautkrebstypen heilbar. krebsliga.ch/ueber-hautkrebs

ANZEIGE

Lust auf ein Rendez-vous?

Das Rendez-vous Bundesplatz «Voyage» lädt vom 18. Oktober bis 22. November 2025 täglich drei Mal zu einer 30-minütigen Weltreise ein – nonstop ab/bis Bundesplatz.

Artikel mit Rendez-vous Bundesplatz-Gründerin **Brigitte Roux** in dieser Beilage!

Rendez-vous Bundesplatz «Voyage» | 18.10 bis 22.11. | täglich um 19, 20 und 21 Uhr auf dem Bundesplatz in Bern | Eintritt frei www.rendezvousbundesplatz.ch

Schenken Sie Zukunft – mit Ihrer Spende für Licht für die Welt

PUBLIREPORTAGE

Licht für die Welt Schweiz setzt sich seit Jahren erfolgreich für blinde und sehbehinderte Menschen in den ärmsten Regionen der Welt ein. Mit einer Spende oder einem Vermächtnis in Ihrem Testament können auch Sie Augenlicht schenken und eine lebenswerte Zukunft ermöglichen.

Licht für die Welt Schweiz verfolgt eine wichtige Mission: Blinden und sehbehinderten Menschen in den ärmsten Regionen der Welt Zugang zu Augenheilkunde zu ermöglichen. Über 1 Milliarde Menschen weltweit leben mit einer vermeidbaren oder heilbaren Sehbehinderung. Durch gezielte Projekte in Afrika schenkt Licht für die Welt diesen Menschen neue Hoffnung. Jedes Jahr ermöglicht sie Tausenden eine lebensverändernde Augenoperation, durch die sie ihre Sehkraft zurückerlangen. Die Vision von Licht für die Welt ist eine Welt, in der jeder Mensch, unabhängig von Herkunft oder Einkommen, die medizinische Versorgung erhält, die er für ein selbstbestimmtes Leben benötigt.



Prof. Dr. med. Klara Landau, Vorstandspräsidentin Licht für die Welt, und Augenärztin FMH: «Augenlicht ist Zukunft. Helfen Sie mit Ihrer Spende oder einem Vermächtnis in Ihrem Testament, Menschen eine neue Perspektive zu schenken. Setzen auch Sie ein Zeichen. Vielen Dank.»

Mit einer Spende an Licht für die Welt helfen Sie direkt und nachhaltig. Schon 120 CHF ermöglichen

einem Kind eine Operation des Grauen Stars. Jeder Beitrag zählt und trägt dazu bei, dass Menschen, die sich keine Behandlung leisten können, wieder sehen. Ihre Unterstützung finanziert Operationen, medizinische Ausstattung und augenmedizinische Schulungen vor Ort. So wird Wissen weitergegeben und die Versorgung langfristig verbessert.

Eine weitere Möglichkeit, langfristig zu helfen, ist ein Vermächtnis. Damit legen Sie in Ihrem Testament fest, einen bestimmten Betrag oder eine Sache einer Person oder Institution wie Licht für die Welt zu hinterlassen. So bleibt Ihr Engagement über Ihr eigenes Leben hinaus bestehen und schenkt kommenden Generationen eine Zukunft im Licht.

Mutter und Tochter strahlen nach der Augenoperation. Schon 50 CHF ermöglichen einen wichtigen Beitrag zu einer Operation am Grauen Star für ein Kind.

Jede Spende, unabhängig von der Höhe, bewirkt einen Unterschied. Sie schenkt Menschen ohne Zugang zu medizinischer Versorgung



eine echte Chance. Dank Ihrer Unterstützung kann Licht für die Welt noch mehr Betroffene erreichen und nachhaltige Hilfe leisten.



Vor einer Operation am Grauen Star: Die 2-jährige Deolinda sieht einem hoffnungsvollen Lebensweg entgegen – ermöglicht durch die lebensverändernde Hilfe der Projekte von Licht für die Welt.



Glücksmomente für die ganze Familie: Dank zahlreicher Spenden kann dieses Kind wieder sehen – und mit seiner Familie einer Zukunft im Licht entgegengehen statt in Dunkelheit zu leben.

Ob mit einer Spende oder einem Vermächtnis – Ihre Hilfe verändert Leben. Gemeinsam können wir die Welt ein Stück heller machen. Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch unseren Testamentsratgeber zu. Mehr Informationen zur Unterstützung oder einer Testamentsspende finden Sie auf www.licht-fuer-die-welt.ch.

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT-App scannen
Betrag und Spende bestätigen

Licht für die Welt
Friedaustasse 17
8003 Zürich, Schweiz
Tel +41 44 382 84 80
info@licht-fuer-die-welt.ch
IBAN: CH46 0070 0110 0053 6281 6
BIC: ZKBKCHZ80A

